

# **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**А.Н. Королевич**

Полесский государственный университет, a-lisa08@mail.ru

**Введение.** Воспитание нового поколения требует от общества нетрадиционных форм педагогического воздействия, способных полностью раскрыть все человеческие возможности. Сложность современной жизни, болезненные процессы реформирования ни в коей мере не должны препятствовать выполнению главного социального заказа общества в сфере физической культуры – формирование потребности занятий физическими упражнениями.

Обычно человек задумывается о здоровье, когда оно уже даёт сбой. Тогда он активизирует заботу о своём физическом и психическом благополучии. Это лишний раз подчёркивает, что забота человека о своём здоровье, определяется не только ухудшением его состояния, сколько положительным отношением к здоровью. Чем бережнее отношение к своему здоровью, тем лучше оно будет.

Наряду с этим необходимо отметить, что залогом сохранения хорошего здоровья является здоровый образ жизни. Но если человек не любит жизнь, не борется за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, а также лекарства и рецепты не помогут.

Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться на чудеса. Необходимы, прежде всего, высокая культура поведения и здоровый образ жизни. Высокая культура жизни и культура мысли [2].

Педагогические наблюдения по данному вопросу показывают, что в разные исторические периоды жизни менялись факторы, влияющие на здоровье человека. Так в 60-е гг. XIX в. главным фактором, влияющим на состояние здоровья являлась двигательная активность, генетическая предрасположенность была на втором месте, а образ жизни занимал третью позицию. В последние годы и в настоящее время преимуществом, влияющим на здоровье человека, является здоровый образ жизни.

Здоровье, как известно, самый ценный клад. Но медицинская статистика свидетельствует, что распоряжаемся мы своим природным даром не только не рационально, но и бездумно. Врачи бьют тревогу: ряд болезней, от которых раньше страдали взрослые люди перешли в разряд детских и подростковых [4], прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной и нервно-психической патологии, заболеваний крови, нарушений зрения. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, умственной работоспособности свидетельствуют об утомлении школьников всех возрастных групп в динамике учебного года [3].

Правильное понимание здоровья человека как многокомпонентного явления существенно зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у некоторых молодых людей, когда они ещё физически и соматически здоровы, нет понимания необходимости сохранения и укрепления здоровья. Многие люди в первую половину своей жизни беспечно его растрачивают, и лишь потом, потеряв его, начинают ощущать выраженную потребность в нём [2].

Физическая активность – незаменимое средство профилактики болезней и замедления процессов старения организма. С каждым годом в мире возрастает интерес к использованию физических упражнений в оздоровительных целях.

В то же время многие из нас, к сожалению, недооценивают решающую роль физической культуры в современной жизни. Это можно объяснить недостатком физического воспитания в семье и школе, низкой информативностью о значении здорового образа жизни в укреплении собственного здоровья и как следствие, отсутствие у индивидуума целевых установок о пользе физической активности и преобладание лени в эмоциональной сфере.

Формирование с раннего детства привычки к физической активности имеет большое значение с точки зрения стимулирования активного образа жизни в зрелом возрасте, и люди, которые были подвижными с детства, как правило, остаются физически активными на протяжении всей жизни. Тем не менее, показатели физической активности среди детей и молодых людей в настоящее время снижаются.

Проблема формирования здорового образа жизни имеет большое значение, так как здоровье во многом определяет качество жизни и выступает необходимым условием продуктивного творчества, труда и самосовершенствования человека. Подключение школы к решению проблем укрепления и сохранения здоровья школьников является особенно актуальным. Необходимо создавать школу здорового образа жизни, школу радости, где каждый член коллектива – как ребёнок, так и взрослый – будет чувствовать себя комфортно. Школа должна научить детей заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни [4].

В этой области существует реальное научно-практическое противоречие: при понимании роли физической активности в формировании здорового образа жизни все еще отсутствуют практически значимые разработки, касающиеся выявления потенциала физической культуры, ее средств и методов, в формировании здорового образа жизни сельских школьников.

Сельская школа имеет свои специфические условия работы, которые вызывают значительные трудности в организации учебно-воспитательного процесса. В настоящее время малокомплектная школа требует решения многих проблем: организационных, экономических, психологических, педагогических и методических. Известно, что недостаточное материально-техническое оснащение этих школ, нехватка квалифицированных кадров, многопредметное преподавание и т.д. приводят к более низкому уровню подготовки учащихся [5].

Роль учителя в образовании и воспитании школьников на селе значительно больше, чем в городе, где дети имеют доступ к более широким источникам информации. К преимуществам сельской школы можно отнести: малую наполняемость классов, что создаёт условия для дифференцированного подхода к учащимся. Сфера деятельности учителя в сельской школе шире, чем в городе. Она не ограничивается классом, группой родителей, дети которых у него обучаются. Он влияет на детей и взрослых постоянно, независимо от того, где находится: в школе, дома, на собрании. Работая в сельской школе, учитель постоянно находится в контакте с родителями и детьми. Это позволяет ему лучше узнать жизнь каждой семьи, характер отношений, поведение детей вне школы, их интересы, возможности и наиболее полно определить методы и формы учебно-воспитательной работы.

К сожалению, в современном селе сохранились такие явления как недостаточное воспитание и образование детей родителями, в этом отношении дети предоставлены сами себе. Что они наблюдают, знают, умеют, всё это они приобретают самостоятельно, без всякого руководства [2].

Тяжёлое экономическое положение, сокращение финансирования, приводящее к уменьшению детских садов, школ, внешкольных учебных заведений не способствует привлечению детей к двигательной активности. Поэтому школе в сельских районах должна отводиться особая роль в воспитании детей. И от того, как будет поставлено физкультурное образование в ней, во многом скажется и отношение учащихся к двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение; социально-педагогические методы (педагогические наблюдения, анкетирование), методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В исследовании принимали участие 214 учащихся сельских школ Пинского района в возрасте 14-17 лет. Со школьниками было проведено анонимное анкетирование на тему «Физкультура, спорт и я» с целью выявления индивидуального образа жизни и их отношения к своему здоровью.

Как показали данные анкетного опроса, 58% учащихся оценивают своё состояние здоровья как хорошее, 33% - среднее, 2% - плохое и 7% респондентов затруднились ответить. При анализе ответов на вопрос «Используете ли вы для улучшения своего состояния физические упражнения?», выявлено, что 45% респондентов ответили «да, часто», 51% - «да, но редко», 4% опрошенных не используют физические упражнения с этой целью. Основными причинами, по которым дополнительно не занимаются физическими упражнениями, подростки называют: загруженность учёбой и домашними делами, сильную усталость после учёбы, отсутствие товарищей для совместных занятий, отсутствие желания. Для улучшения своего физического состояния сельские учащиеся практически не используют такие мероприятия как парная, сауна, разгрузочные диеты, закаливающие процедуры. Также для школьников не приемлемы средства нетрадиционной медицины, психотерапия, аутогенная тренировка.

Половина (51%) опрошенных могут вести самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, провести занятия с младшими детьми, обеспечить технику безопасности.

Результаты опроса показали, что курят в данный момент около 14% школьников, личный опыт употребления табака (т.е. бросили курить) имеют около 22% исследуемых, 64% - не курят и никогда не курили. Необходимо отметить, что среди опрошенных сельских школьников не выявлено использования наркотиков.

Полученные в ходе проведённого исследования результаты свидетельствуют, что употребление спиртных напитков по-прежнему достаточно распространённое явление в молодёжной среде. Употребляют алкоголь несколько раз в год 34% исследованных нами школьников, 7% - употребляют 2-3 раза в месяц, 8% - 1 раз в неделю, 4% - не употребляют алкоголь и 47% респондентов никогда не употребляли.

Данные анкеты указывают на недостаточно высокий уровень общих знаний сельских школьников, т.к. 44% учащихся отметили, что учатся удовлетворительно, 51% - хорошо и только 5% - учатся отлично.

**Выводы.** Результаты анкетного опроса позволили нам получить представления о здоровом образе жизни школьников сельского района, их отношения к своему здоровью и физическому состоянию, распространении вредных привычек, организации физкультурных занятий. Изучение особенностей формирования здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе. И одно из ведущих мест в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера. Только здоровый, энергичный, социально адаптированный и активный человек может и будет

способен обеспечить высокий материальный уровень жизни не только семье, но и обществу. Поэтому необходимо объединение усилий в целевую профилактическую программу, что позволит достигнуть значительных результатов в процессе формирования здорового образа жизни.

### **Литература:**

1. Галиновский, С.П. Простые движения для здорового образа жизни: метод. рекомендации / С.П. Галиновский. – Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 20 с.
2. Змачинский, А.А. Физическая культура / А.А. Змачинский. – Мн.: Современные знания, 2007. – 23 с.
3. Крюкова, А.А. Сохранение здоровья детей в условиях реформирования образования / А.А. Крюкова, Г.Д. Лосева // Здоровы лад жыцця. – 2004. – №4. – С. 9–12.
4. Пичугина, И.Н. Роль исследовательской деятельности школьников в формировании здорового образа жизни / И.Н. Пичугина // Здоровы лад жыцця. – 2006. - №6. – С. 52-55.
5. Усманов, В.Ф. Педагогическое управление самообразованием сельских школьников в сфере физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / В.Ф. Усманов. - Оренбург: Бирский гос. Пед. Ин-т, 1999. – 175 с.